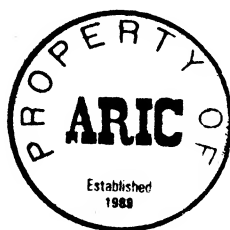


پر خوری یا خود خوری



داکتر همایون اسلمزاده

پر خوری یا خود خوری



داکتر همایون «اسلمزاده»

شناسنامهء کتاب

- نام کتاب : پرخوری یا خود خوری
نویسنده : داکتر هما یون اسلمزاده
طرح پستی : عبدالحفیظ آشنا
ناشر : ادارهء کتابخانه های سیاراریک
شماره مسلسل : ۳۹
طبع اول : ۱۳۷۹ ه.ش. توسط ناشر پشاور
تیراژ ۵۰۰ جلد
تعداد صفحات : ۴۴
سایز : ۱۳,۵ × ۲۱ سانتی متر
آدرس ناشر : منزل دوم، رحمان بابا رود،
پُست بکس ۱۰۸۴ ہونیورستی تاون - پشاور
تلیفون: ۴۵۳۱۶-۴۴۳۹۲-۴۵۳۴۷
فکس ۰۹۱-۸۴۰۴۷۱
پست الکترونیکی aric@brain.net.pk
طبع : مرکز نشرات اسلامی صبور، گل حاجی پلازا ۱۲۲
تلیفون ۸۴۳۳۸۲
محل توزیع و فروش: دفتر اکبر (ادارهء هماهنگی کمک ها برای افغانها)

استفاده از مطالب کتاب با ذکر مأخذ مجاز است

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرکز منابع نشراتی و اطلاعاتی اکبر (اریک) از سه سال به این سو پروگرام ارسال کتابخانه های سیار را به ولایات افغانستان روی دست گرفته است. کتابخانه های سیار که به شکل صندوق های فلزی ساخته شده اند، در محل خاصی گذاشته می شوند. مردم منطقه کتاب ها را طور عاریت میبرند، میخوانند و به مردم گرد و نواح خویش می شنوایند. وقتی تمام کتاب های کتابخانه در منطقه خوانده شد، کتابخانه به منطقه دیگری انتقال داده می شود و یا تعدادی از کتاب های جدید به آن علاوه گردیده در همان محل باقی میماند.

ما تلاش ورزیده ایم برای کتابخانه های سیار کتاب ها و نشراتی را گرد آوریم که زبان نگارش آن ساده و روان بوده، مطالب مورد نیاز مردم را داشته باشد تا آنها را در زنده گی روزمره شان در مسایل دینی، اجتماعی، اقتصادی، تعلیمی، تربیتی، صحتی، تاریخی، فنی، مسلکی و ... کمک رساند.

ما در پهلوی پروگرام کتابخانه های سیار، این سروی را نیز انجام میدهم که مردم به چه نوع آثار و مواد نیاز دارند و آرزومند مطالعه کدام موضوعات و مطالب اند. ما نخست کوشش می نماییم تا مواد کتاب های تقاضا شده را از منابع مختلف (کتاب فروشی ها، مراکز نشراتی) تهیه و خریداری کنیم. در صورت عدم موجودیت آثار و مواد مطلوب در مراجع مذکور، اریک تلاش میورزد تا با تألیف، ترجمه و چاپ

آثار مورد نیاز این خلاء را پر نماید. به منظور تحقق این هدف از دو سال به این طرف پیشنهادی به دفتر UNOCHA تقدیم گردید تا در جهت چاپ و نشر کتاب های مورد ضرورت برای خواننده گان با ما مساعدت مالی نمایند. با تشکر و ابراز امتنان از مساعدت مالی آن دفتر، از آن زمان تا کنون اداره کتابخانه های سیار اریک توانسته در این راستا فعالیت های ثمر بخشی را انجام دهد.

برای کار بهتر و سیستماتیک هیأتی مشترک از نماینده گان اداره اریک وعده یی از محققان و نویسندگان انتخاب گردیده اند تا مراحل پلانگذاری، آماده ساختن، چاپ و انتشار کتاب های مطلوب را که توسط مؤلفان و نویسندگان ماهر و مسلکی تالیف میشود، مشترکاً به پیش برند.

این هیأت متشکل از همکار صمیمی افغان ها خانم نانسی هیچ دوپری، سید محی الدین هاشمی، خواجه غلام جیلانی شبل، محمد شکیب افضلی، محمد سلیمان و محمد رفیع است.

ما از خواننده گان عزیز خویش در دهات و شهر های مختلف کشور که از کتابخانه های ما مستفید می گردند توقع داریم که نیازها، خواهشها پرسش ها و پیشنهادات خویش را بفرستند و از نویسندگان و عالمان وطن تقاضا می کنیم که در این راه با ما همگام گردند تا بتوانیم برای مردم خود کتاب های بهتر و مفید تری را تقدیم نماییم.

با احترام

(اداره کتابخانه های سیار اریک)

فهرست

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۲	تغذی
۳	اهمیت غذا
۴	وظایف غذا
۴	حالات غذایی
۵	ویتامین ها
۷	منرال ها
۷	مواد قندی
۸	شحمیات
۱۰	پروتین ها
۱۰	انرژی
۱۱	آب
۱۴	چگونه و چه وقت غذا بخوریم؟
۱۵	در جهاز هاضمه چه میگردد؟
۱۷	سؤ هاضمه و عوارض ناشی از آن
۲۰	چربی خون
۲۱	غذا و خواب
۲۱	راه رفتن در خواب
۲۲	انواع پرخوری
۲۲	پر خوری در شب
۲۳	بی اشتهاپی

۲۴ چاقی چیست؟
۲۵ امراض ناشی از چاقی
۲۵ اثرات پر خوری بالای اعصاب
۲۷ چه باید بکنیم؟
۲۹ روزهء طبی و پرهیز
۳۳ سخن آخر
۳۴ اصطلاحات کتاب

کتابخانه های سیار اریک این کتاب ها را منتشر کرده است
د اریک د گرځنده کتابتونونو د اداري خپاره شوي کتابونه

- ۱- د افغانستان عمومي جغرافيه
- ۲- جغرافياي عمومي افغانستان
- ۳- د افغانستان تاريخي وداني
- ۴- بنا هاي تاريخي افغانستان
- ۵- د افغانستان محلي خواړه
- ۶- ورزشي هاي محلي افغانستان
- ۷- سپينه کوټره
- ۸- کمان طلايي
- ۹- زده کړه چي ورزده کړو!
- ۱۰- بيا موزيم تا بيا موزانيم!
- ۱۱- په افغانستان کي د چاپيريال ساتنه
- ۱۲- حفاظت محيط زيبست در افغانستان
- ۱۳- په افغانستان کي د بوز غليو او باغونو جوړونه او روزنه
- ۱۴- تربيه و تهيه، بزق و باغيا در افغانستان
- ۱۵- د تمدن سوغات
- ۱۶- ارمغان تمدن
- ۱۷- زلزلې در افغانستان
- ۱۸- په افغانستان کي زلزلې
- ۱۹- معيويين و جامعه
- ۲۰- معيويين او ټولنه
- ۲۱- د افغانستان لنډکي تاريخ
- ۲۲- تاريخ فشرده افغانستان
- ۲۳- د چرگانو ساتنه او پالنه
- ۲۴- مرغداري
- ۲۵- دنياي کودک
- ۲۶- د ماشوم نړي
- ۲۷- نگاهی بر اوضاع اقتصادي افغانستان
- ۲۸- د افغانستان اقتصادي حالت ته يوه کتنه
- ۲۹- د شاتو مچيو روزنه
- ۳۰- زنبورداري
- ۳۱- د افغانستان مشاهير
- ۳۲- مشاهير افغانستان
- ۳۳- د افغانستان کلک پوستي ميوې
- ۳۴- ميوه هاي سخت پوست افغانستان
- ۳۵- جغرافياي ولايات افغانستان
- ۳۶- د افغانستان د ولايتونو جغرافيه
- ۳۷- تکنالوژي بابو گاز
- ۳۸- د بابو گاز تکنالوژي



از سلسله نشریات کتابخانه های سیار اریک

نمبر مسلسل ۳۹



مقدمه

خواننده های عزیز!

استفاده از غذا های سهل الهضم و رعایت اصول تغذی لذتی دارد که
ابداً بالذت پر خوری و خو شخوری قابل مقایسه نیست.

دانشمندان تغذی بعد از تجارب زیاد به این نتیجه رسیده اند که
نیم مریضانی که نزد داکتر به کلینیک ها و مراکز صحتی مراجعه
مینمایند مریض نبوده بلکه تکلیف شان نوعی کسالت کوتاه بوده که در
اثر پر خوری و سوء هاضمه به وجود آمده و سوء هاضمه اصلاً
مقدمهء مرض است.

آرزومندم با استفاده از روش های صحتی که در این رساله از آن یاد
آوری شده است هموطنان ما عادت های خراب تغذی شانرا کنار بگذارند
و روش های درست تغذی را بیاموزند موضوعات این رساله را آگاهانه
درک نمایند، آنها يك اصل اساسی برای صحت شان بکار برند. بلا
ضرورت ادویه استعمال نکنند و از رفتن بی جا به مراکز صحتی و معاینه
خانه های شخصی دوری جویند.

والسلام

دکتور همایون اسلمزاده

بسم الله الرحمن الرحيم.

غذا ضرورت، غذا آفت

تغذی:

انسان ها برای امرار حیات شان مجبور اند چیزی بخورند.

بدون غذا زنده گی کردن ناممکن است. انسان ها از میان خوراکه های

که در طبیعت پیدا میشود چیزی های را برای خویش انتخاب میکنند

که برای صحت شان مفید باشد. پس باید بدانیم که:

مواد مغذی مختلف به صورت عموم در عضویت برای سه مقصد

عمده ذیل بکار میروند:

۱- برای ادامه حیات و تأمین فعالیت های داخلی عضویت که ب

بدون وقفه و همیشه جریان دارد.

۲- برای انجام فعالیت های خارجی عضویت مانند کارهای مختلف

روزانه به مصرف میرسد.

۳- برای ترمیم انساجیکه از بین رفته و شکل حجرات و انساج

بیشتر در زمان نمو و انکشاف جسمی بکار میروند.

اهمیت غذا:

همانطوریکه چراغ بدون تیل نمیسوزد و روشنی نمیدهد انسان هم بدون غذا زنده گی کرده نمیتواند.

اگر در چراغ تیل از حد معینه، آن زیادتر انداخته شود و یا هم بعضی مواد دیگر را باتیل یکجا بسازیم در این صورت ارزش تیل اولی را نخواهد داشت، چراغ نه خوب میسوزد و نه روشنی کافی تولید مینماید. در مورد انسان ها هم این مثال قابل تطبیق است. نباید اضافه تر از حد ضرورت بدن غذا اخذ بداریم و نه از غذا های استفاده نماییم که به وجود ما سازگار نبوده به صحت و سلامتی مالمطمه زند.

باید متیقن بود که خوردن غذا برای پرکردن شکم نبوده و غذا را برای آن نمی خوریم تا شکم ما سیر گردد بلکه آنرا می خوریم تا :

- ۱- نشو و نما نماییم.

- ۲- صحتمند باشیم تا کار و فعالیت جسمانی کرده بتوانیم.

- ۳- انرژی لازمه بدن را تامین نماییم.

همچنان غذا می خوریم تا:

- ۱- مقاومت بدن ما پائین نیاید و دچار امراض مختلف نشویم.

- ۲- تعادل مواد مورد ضرورت بدن ما برقرار باشد.

- ۳- بیش از اندازه لاغر نشویم.

وظایف غذا:

به صورت عموم غذا در بدن ماسه وظیفه عمده را پیش میبرد:

- ۱- وظیفه ساختمانی بدن.
- ۲- وظیفه احتراقی بدن.
- ۳- وظیفه تنظیم کننده اعمال بدن.

حالات غذایی:

اطباء و دانشمندان طب برای غذا سه حالت را تعیین کرده اند.

۱- غذا های اصفری: که صرف شخص توسط آن زنده مانده میتواند مثلاً بعضی اوقات اتفاق می افتد که غذای کافی برای شخصی نرسد. وجود میتواند تا يك مدتی با آن توافق نماید مگر كشو و نما صورت نمی پذیرد.

۲- غذا های متوسط: شخصی به صورت متوسط غذا اخذ میدارد و نشو و نما هم به صورت نارمل صورت می پذیرد.

۳- غذا های اعظمی: شخصی از اندازه احتیاجش زیاد غذا اخذ میدارد اینگونه اشخاص که همیشه مقدار اعظمی غذا میگیرند اگر دفعته عین غذا را نگیرند به فقدان آن دچار میشوند.

غذا های را که روزمره اخذ میداریم دارای ویتامین، پروتین، شحم، قند، مواد معدنی و مواد غیر قابل هضم می باشد.

در این رساله به تشریح مفصل هریک ضرورت محسوس نمیشود، صرفی به ارائه معلومات مختصر پیرامون هریک اکتفاء مینماییم:

ویتامین ها:

ویتامین ها مواد عضوی اند که مثل دیگر مواد مغذی در متابولیسم طبیعی و در حفظ تعادل حیاتی بدن رول عمده را بازی مینمایند.

تجربه ثابت کرده که ویتامین ها تعاملات بدنی را تنظیم مینمایند.

ویتامین ها به دو گروه تقسیم شده اند:

۱- ویتامین های منحل در شحم؛ مثل: ویتامین های کا، آ، دی.

۲- ویتامینهای منحل در آب؛ مثل: ویتامین های بی کامپلکس و سی.

ضرورت روزمره ویتامین های منحل در آب

ب	سن	ویتامین سی ملی گرام	ویتامین ب۱ ملی گرام	ویتامین ب۲ ملی گرام	ویتامین ب۱۲ مایکرو گرام	ویتامین بی۶ مایکرو گرام
م	۱-۱۴	۵۰	۱،۴	۱،۶	۳،۰	۱،۸
	۱۵-۱۸	۶۰	۱،۴	۱،۷	۳،۰	۲،۰
	۱۹-۲۲	۶۰	۱،۵	۱،۷	۳،۰	۲،۲
	۲۳-۵۰	۶۰	۱،۴	۱،۶	۳،۰	۲،۲
	بالا تر ۵۰	۶۰	۱،۴	۱،۴	۳،۰	۲،۲
ع	۱-۱۴	۵۰	۱،۱	۱،۳	۳،۰	۱،۸
	۱۵-۱۸	۶۰	۱،۱	۱،۳	۳،۰	۲،۰
	۱۹-۲۲	۶۰	۱،۱	۱،۳	۳،۰	۲،۰
	۲۳-۵۰	۶۰	۱،۰	۱،۲	۳،۰	۲،۰
	بالا تر ۵۰	۶۰	۱،۰	۱،۲	۳،۰	۲،۰
ک	.	۲۰+	،۴+	،۳+	۱،۰+	،۶+
سی	.	۴۰+	،۵+	،۵+	۱،۰+	،۵+

ضرورت روزمره ویتامین های منحل در شحم

ویتامین ک	ویتامین دی	ویتامین آ	سن	نوع
میکرو گرام	میکرو گرام	میکرو گرام		
۸	۱۰	۱۰۰	۱۴-۱	ب
۱۰	۱۰	۱۰۰	۱۸-۱۵	
۱۰	۷,۵	۱۰۰	۲۲-۱۹	
۱۰	۵	۱۰۰	۵۰-۲۳	
۱۰	۵	۱۰۰	بالا تر ۵۰	
۸۰	۱۰	۸۰۰	۱۴-۱	ع
۸	۱۰	۸۰۰	۱۸-۱۵	
۸	۷,۵	۸۰۰	۲۲-۱۹	
۸	۵	۸۰۰	۵۰-۲۳	
۸	۵	۸۰۰	بالا تر ۵۰	
۲+	۵+	۲۰۰+	.	ا
۳+	۵+	۴۰۰+	.	ب

منرال ها:

منرال ها دریدن از اهمیت خاص برخوردار اند. گرچه ارزش غذایی مواد منرالی بسیار کم بوده ولی اهمیت شان بسیار زیاد میباشد. تقریباً ۱۳ نوع منرال شناخته شده است که هر يك برای بدن ما ضروری می باشد بعضی از آن ها عبارتند از:

کلسیم، پتاشیم، سودیم، کلورین، کوبالت، آهن، فاسفورس، آیودین، سلفر، فلورین وغیره.

منرال ها در بدن وظایف ذیل را پیش می برند:

- ۱- در نموی حجرات رول عمده دارند.
- ۲- مایعات بدن را کنترل مینمایند.
- ۳- الکترولیت های بدن را تنظیم مینمایند.
- ۴- عمل هضم را کمک مینمایند.

مواد قندی:

قندیات از جمله مواد پر ارزش درتولید انرژی بوده و به نام مواد سوخت بدن مسمی گردیده اند. قندیات ذریعه عمل هضم به گلوکوز تبدیل میشوند. خون برای انتقال گلوکوز کار مینماید و آنرا برای تولید انرژی به حجرات بدن میرساند. يك مقدار گلوکوز به گلايکوجن تبدیل شده در جگرو عضلات ذخیره میشود.

فعالیت مرکز سیری تا حدودی تحت تاثیر مقدار مصرف گلو کوز که به وسیله حجرات موجود در داخل خود این مرکز قرار دارد، میباشد. این حجرات را گلو کوستات می نامند.

هنگامیکه مصرف گلوکوز در اثر اختلاف شریانی و وریدی کم شد، فعالیت مرکز تغذی از کنترل مرکز سیری خارج شده شخص احساس گرسنه گی مینماید.

برعکس در اثر بالا رفتن مصرف گلو کوز فعالیت حجرات گلو کوستات نیز افزایش یافته و فعالیت مرکز تغذی زیر کنترل مرکز سیری قرار میگیرد شخص احساس سیری مینماید.

قندیات برای تمام اشخاص غذای اساسی شمرده میشود؛ مثلاً: در ایالات متحده امریکا نیم غذا و در دیگر ممالك حتی اضافه از نیم غذای شانرا قندیات تشکیل میدهد.

قند در بدن وظایف ذیل را پیش می برد:

۱- برای بدن انرژی تولید مینماید.

۲- پروتئین را از مصرف شدن به قسم مواد سوخت حفاظت مینماید.

تحقیقات به اثبات رسانیده که استفاده از مقدار زیاد قند در غذاهای روزمره سبب چاقی شخص میگردد.

شحمیات:

چربی هانیز از جمله مواد غذایی بوده وبه دو شکل یافت میشوند:

۱- به شکل تیل که در حرارت عادی به صورت مایع می باشد.

۲- به شکل روغن که دارای يك ترکیب جامد میباشد.

چربی ها تقریباً ۲۳ فیصد وزن خانم ها و ۱۵ فیصد وزن آقایان را

تشکیل میدهد. چربی ها از منابع حیوانی و نباتی به دست می آیند. از

منابع حیوانی آن مسکه، سر شیر چرب و دنبه و از منابع نباتی آن پنبه دانه، روغن نار زال و مار گرین را میتوان نام برد.

چربی ها در اکثر مواد خوراکه مثل گوشت، شیر تخم و خسته جات وجود دارد و تقریباً ۲۰-۲۵ فیصد کالوری بدن توسط چربی ها تامین میگردد. چربی نسبت به پروتین و قندیات دو برابر کالوری تولید مینماید چربی ها بر علاوه اینکه به غذا لذت خاص بخشیده و آنرا خوشمزه میسازد. در بدن وظایف ذیل را نیز پیش می برد:

۱- برای جذب ویتامین های منحل در شحم رول عمده دارد.

۲- منبع خوب حرارت و انرژی میباشد.

۳- در نشو و نمای بدن رول اساسی دارد.

۴- پروتین را از سوختن در بدن حمایه میکند.

چربی ها خالی شدن شکم را کند و آهسته میسازد لذا با غذا های چرب شخص زود گرسنه نشده و استفاده زیاد از آن به چاقی می انجامد.

چربی بر علاوه این که به قلب و سیستم دورانی تشوش را بار می آورد عمر شخص را کوتاه، چربی خون را زیاد و فشار خون را بلند میبرد. روغن های حیوانی از جمله چربی های اشباع شده بوده دیرتر هضم می شود، از آن باید استفاده نگردد.

در حالیکه روغن های نباتی از جمله چربی های غیر اشباع شده بوده زودتر و سریعتر هضم می گردد و به علت غیر مشبوع بودن آن باید زیاد تر در غذاهای روزمره خویش از آن استفاده نماییم.

پروتئین ها:

پروتئین ها نسبت به قندیات و چربی ها دارای ساختمان مغلق اند
 قراریکه محاسبه شده هر کیلوگرام وزن بدن انسان به ۵،۹ گرام پروتئین
 ضرورت دارد.

دانشمندان و محققین معتقد اند که ۱۵ فیصد از تمام انرژی که روزانه
 ضرورت است باید از پروتئین تامین گردد. مثلاً اگر شخصی روزمره
 ۳۰۰۰ کالوری ضرورت داشته باشد باید ۷۵۰ کالوری آن از پروتئین
 تامین گردد.

در حقیقت زنده گی بدون پروتئین وجود ندارد. نشوونمای بدن، تغذی و
 تولید که وظیفه اساسی هر موجود زنده به شمار می آید به پروتئین
 وابسته گی دارد. پروتئین در بدن وظایف ذیل را پیش می برد:

- ۱- در ساختن حجره جدید در بدن سهم فعال دارد.
- ۲- در ترمیم حجات مستعمل رول اساسی دارد.
- ۳- انرژی و حرارت تولید مینماید.
- ۴- در حفاظت بدن در مقابل امراض نقش عمده دارد.

انرژی:

انرژی برای فعالیتهای روزانه زنده گی انسانها دارای اهمیت خاص
 میباشد. علاوه اعضاء بدن که فعالیت های غیر ارادی دارند مثلاً قلب،
 شش، گرده ها و حرکات حجاب حاجز نیز به انرژی ضرورت دارند.

موادی قندی، شحمیات و پروتین ها منابع مهم انرژی به حساب رفته اند. اندازه انرژی به کالوری سنجیده میشود و آن عبارت از مقدار حرارتی است که درجه حرارت يك گرام آب را از ۱۴,۵ درجه سانتی گرید به ۱۵,۵ درجه سانتی گرید ارتقأدهد.

آب:

بعد از اکسیجن آب دریدن به درجه دوم قابل ارزش میباشد و فقدان آن نسبت به غذا زودتر احساس میشود. انسان بدون غذا تاچند هفته زنده می ماند ولی بدون آب صرف تاچند روز محدود به حیاتش ادامه داده میتواند. بدون آب زنده گی کردن مشکل است. اگر يك شخص به مقدار زیاد شحم، پروتین و قند از وجودش ضایع نماید باز هم زنده مانده میتواند مگر ضیاع ۱۰ فیصد آب وجود را به تشوش شدید و مقدار ۲۰ فیصد به مرگ روبرو خواهد ساخت.

تقریباً ۶۵ فیصد وزن بدن ما را بعد از سن دوساله گی آب تشکیل میدهد. از جمله ۴۰ فیصد آن مایعات داخل حجره، ۲۰ فیصد مایعات خارج حجره و ۵ فیصد پلازمای خون میباشد.

اگر بدن را از لحاظ حجم آب اندازه نمایم تقریباً $\frac{3}{4}$ حصه آن را آب تشکیل میدهد.

درحالت عادی ضرورت روزمره آب ۲-۳ لیتر تخمین گردیده است که از جمله نیم آن توسط نوشیدن و متباقی آن توسط مواد غذایی اخذ میگردد.

آب اگر نظر به ضرورت و مقدار معین اخذ گردد، در وجود کدام تشوش را بار نمی آورد، بلکه ضرورت بدن شخص را رفع میسازد و بدن از آن در انتقال مواد از يك عضو به عضو دیگر کار میگیرد. این انتقال توسط لمف و خون صورت می پذیرد.

ولی زیاد نوشی مشکلاتی را به وجود آورده میتواند، مثلاً: نوشیدن چای یا قهوه روی غذا ها به خصوص غذا های چرب در موقع غیر مناسب یعنی يك ساعت بعد از خوردن غذا باعث تشوشات مختلف در بدن می شود:

۱- عمل هضم را کم و یا از بین می برد.

۲- فعالیت ترشحات معدوی را کم میسازد.

بالاخره منجر به سؤ ها ضمه میشود.

در حالت نورمال در مقابل هر ۱۰۰ کالوری میتابولیزم بدن تقریباً در حدود ۶۵ ملی لیتر آب از طریق ادرار ۴۰ ملی لیتر از طریق عرق جلد ۱۵ ملی لیتر از طریق سیستم تنفسی و ۵ ملی لیتر از طریق مواد غایبه ضایع میگردد.

ضایعات بیشتر آب سبب کمبود آب در بدن میشود، که نکات زیر را میتوان در بروز آن یاد آور گردید:

۱- اسهالات

۲- عرق زیاد در فصل گرما.

۳- تب بسیار بلند.

۴- سوخته گی ها.

۵- استفراغات.

۶- مرض شکر.

۷- امراض گرده.

۸- آفتاب زده گی ها وجل زده گی ها.

سن وسال	ضرورت روزمره مایعات
يك روزه	۶۰-۱۰۰ ملی لیتر
۴-۱۰ روزه	۱۲۵-۱۵۰ ملی لیتر
سه ماهه	۱۴۰-۱۶۵ ملی لیتر
شش ماهه	۱۳۰-۱۵۵ ملی لیتر
نه ماهه	۱۲۵-۱۴۵ ملی لیتر
۱-۳ ساله	۱۱۵-۱۳۵ ملی لیتر
۴-۶ ساله	۹۰-۱۱۰ ملی لیتر
۷-۹ ساله	۷۰-۹۰ ملی لیتر
۱۰-۱۲ ساله	۶۰-۸۵ ملی لیتر
۱۳-۱۵ ساله	۵۰-۶۵ ملی لیتر
کاهلان	۴۰-۵۰ ملی لیتر

چگونه و چه وقت غذا بخوریم؟

در اصل منشاء دخول سم در بدن استفاده از غذا های بی حد زیاد میباشد.

استفاده از گوشت، تخم، قهوه و چای خلاصه افراط در تمام غذاهای که با حرارت زیاد پخته میشوند، سم زیاد در بدن تولید مینماید. در حقیقت این گونه غذاها ذایقه را فریب داده و آنرا تحریک مینماید تا شخص بیشتر از حد معینه غذا بخورد.

این اشخاص اشتباه مینمایند درست است که غذا های گوارا و لذیذ خسته گی شما را رفع میسازد ولی زمانیکه به این گونه غذا مواجه میشوید بیش از حد معینه از آن استفاده نه نمایید.

به هرسن و سال که هستید میانه رویی و اعتدال را فراموش ننمایید. پیش از يك مرتبه از غذای کامل در روز استفاده نه نمایید.

در طرز تغذی دو چیز را متوجه شوید:

۱- وقت غذا.

۲- ترکیب غذا.

اشخاص و افرادیکه روزانه فعالیت های عضلاتی دارند و در هوای آزاد کار و انجام وظیفه مینمایند باید در يك شبانه روز سه مرتبه غذا اخذ بدارند. بر خلاف آنانیکه مصروف امور فکری و کارهای دستی اند و در يك جای ثابت فعالیت مینمایند باید در روز دو مرتبه غذا اخذ بدارند.

برای هر غذا مدت معینی در معده لازم است تا هضم گردد. مدت

هضم غذا در معده در نزد افراد مختلف، مختلف می باشد مثلاً در نزد اطفال زود تر، در پیران دیرتر، در جوانان قوی البنیه نسبتاً زود تر و نزد اشخاص ضعیف البنیه دیرتر هضم صورت می پذیرد. مدتی که باید هضم به وجه احسن آن صورت گیرد ۵-۴ ساعت می باشد.

حد اقل فاصله بین دو غذا باید ۶-۷ ساعت باشد. اشخاص پیر وضعیف البنیه نباید اضافه از دو مرتبه در يك شبانه روز غذا بخورند.

در جهاز هاضمه چه می گذرد؟

غذا بعد از اینکه ذریعه شخص گرفته شد بعد از جویدن در دهن با موادی که از غده بزاق افراز می گردد مخلوط شده به طرف مری کشانیده میشود بعداً توسط امواج پرستالتیک در مری به معده برده میشود.

عمل جویدن پارچه های کلان غذا را خورد و آنرا با ترشحات غدهء بزاق مخلوط می کند. تا عمل هضم به آسانی صورت پذیرد.

لعباب دهن اعمال مهم ذیل را در بدن انجام میدهد:

۱- عمل بلع را آسان میسازد.

۲- دهن را مرطوب نگاه میدارد.

۳- حرکات لب ها و زبان را کنترل مینماید.

۴- تکلم را کنترل مینماید.

۵- در پاکی دهن و دندانها کمک میرساند.

۶- قسماً دارای تاثیر ضد باکتریایی نیز می باشد.

بعد از مخلوط شدن غذا با مواد ترشحي غده بزاق این مواد مخلوط

شده را بایک عمل ریفلكسى جمع و به روى زبان آورده و آنرا به طرف عقب مى راند و در اثر يك موج انقباضى غير ارادى در عضلات حلق به داخل حلقوم انداخته مىشود.

عمل بلع بافرىكونسى هاى زياد هنگام غذا خوردن صورت مى پذيرد. در حالت عادى تعداد فعل بلع در روز ۲۴۰۰ مرتبه تعيين شده است.

در حالت نورمال حجات معدوى روزانه به مقدار ۲۵۰۰ مى ليتر شيره معدوى ترشح مينمايد.

هنگاميكه غذا وارد معده شد عضلات معده در اثر حركت مرى و حلقوم حالت مخصوص را به خود اختيار مينمايد و به تعقيب آن حركات پرستالتيك به وجود مى آيد. توسط اين حركات غذا باشيره معدوى (اسيدها، ميوكس و پپسين) مخلوط شده بايك سرعت كنترول شده به روده ها انتقال مى يابد.

اين امواج در نيمه انتهايى معده نسبت به ديگر قسمت ها بارزتر ميباشد.

معده بر علاوه از اينكه در جمع شدن غذا و خارج شدن آن رول دارد چند عمل ديگر را نيز پيش مى برد:

۱- با افزاى هايديروكلوريك اسيد باكتريا هاى موجو در معده را از

بين ميبرد.

۲- حجات جدارى غشاي مخاطى معده ماده را توليد مينمايد كه

براى جذب ويتامين بى ۱۲ در روده هاى باريك بسيار مهم ميباشد.

سیستم معده - معایی سیستمی است که از طریق آن مواد غذایی، ویتامین ها، مواد معدنی و مایعات وارد بدن میشود. پروتئین ها، قندیات و شحمیات مغلق و پیچیده به اجزای قابل جذب تجزیه می شوند که البته این عمل در روده های کوچک صورت می پذیرد.

این مواد اولاً از غشای مخاطی گذشته وارد لُف یا خون میشوند، باین صورت عمل هضم و جذب انجام می یابد. عمل هضم به کمک انزایم ها صورت می گیرد.

بعضی از انزایم ها در معده و بعضی ها در ترشحات غده بزاقی و عده یی هم در غشای مخاطی و سائتوپلازم حجرات که روده های کوچک را ساخته است، یافت میشود.

تمام این عمل توسط هایدرولوریک اسید تنظیم میگردد. هایدرولوریک اسید که از معده و کیسه صفرا افزای میشود، بالای انزایم های فوق تاثیر کرده باعث سرعت ایشان میشود.

بعد از پروسه هضم و جذب در جگر این مواد غیر زهری (دی توکیسی کیشن) شده و از طریق دوران خون به تمام نقاط بدن میرسد.

سؤ هاضمه و عوارض ناشی آن:

سؤ هاضمه به علت های مختلف به وجود می آید:

۱- خوب نه جویدن مواد غذایی.

۲- پرخوری.

۳- زود زود غذا خوردن یعنی عدم مراعات فاصله بین دو وعده غذا.

۴- استفاده از غذا های ثقیل الهضم.

۵- استفاده زیاد از چای و قهوه.

۶- خوردن ادویه جات نا مناسب بدون مشورهء داکتر.

۷- نوشیدن آب در موقع غیر مناسب مثلاً يك ساعت بعد از خوردن غذا.

نزد مریضان مصاب به سؤ هاضمه علامات ذیل به ملاحظه میرسد:
بار دار بودن زبان، عارق ترش، بی اشتهای، دردهای کولیک بطنی، سردردی ها، بیخوابی، دلبدی و استفراق، نفخ و باد در شکم (گازهای معدوی) و احساس سنگینی در معده.

اگر بیش از حد واشتهای طبیعی غذا میل نمایید معده نظر به گنجایشی که دارد غذای اضافی را پذیرفته نمیتواند. مقدار زیاد از این غذا هضم نشده از بدن خارج میشود زیرا در این حالت کار بالای معده زیاد شده و معده قادر به انجام بار زیاد نبوده زود خسته شده، از کار طبیعی اش باز می ماند.

چون معدهء انسان کارخانه اصلی بدن بوده هنگامیکه کار بالایش زیاد شود فعالیتش را به شکل اساسی آن پیش نبرده در نتیجه سؤ هاضمه و التهاب معده و روده ها را سبب میشود.

در اثر چنین حالات هم معده و هم دماغ خسته شده و تشوشات مختلفه را بار میآورند. روزانه يك یا دو وعده دست از طعام بردارید صرف با میوهء رسیده اکتفا نمایید تا برای غذای باقیمانده در معده فرصتی مساعد شود که از معده خارج گردد.

در حقیقت اگر این دستورات را مراعات ننمایید خود باعث رنج، مرض و مرگ خود میشوید.

بسیاری از مردم از گاز های معدوی رنج می برند. وقتی که ما غذا می خوریم يك مقدار از غذاها در معده روده ها به گاز تبدیل میشوند. برای خنثی کردن این گازها در قسمت بالایی معده کیسه هوایی وجود دارد که در از بین بردن این گاز رول اساسی داشته و روده های بزرگ نسبت گشاده بودن يك مقدار از این گاز ها را در خود ذخیره می کند. زمانی که مقدار آن از حد معینه زیاد شد به سطح زیرین قلب فشار آورده در نتیجه در قلب تشوشی همچو گرفته گی و تپش را به وجود می آورد.

نزد بسیاری از اشخاص دیده شده که از گرفته گی قلب شان رنج میبرند در حالیکه قلب شان سالم بوده مسئول معده و روده های شان میباشد که در اثر پرخوری، گاز های تولید شده به سطح زیرین قلب فشار آورده و تشوشی را خلق نموده است. بر علاوه اشخاص عصبی مزاج که بیش از حد تنفس می کنند گاهی يك مقدار هوا را در اثر همچو نفس کشیدن و يك مقدار دیگر را در جریان خوردن و آشامیدن می بلعند. این حالت را به اصطلاح طبی ایروفاژی گویند حالتیست که هوا بلعیده میشود.

يك مقدار از این هوا مجدداً پس زده به شکل عارق از بدن خارج میشود و يك مقدار آن به طرف روده های کلان رفته با هایدروجن، کاربن دای اکساید و متان که توسط باکتریای روده های کلان تولید میشوند یکجا شده از راه مقعد به خارج دفع میگردد که مقدار مجموعی آن

تقریباً ۲۰۰ ملی لیتر تخمین شده است. در اثر آن نزد بعضی اشخاص درد های شکم، صدا های مخصوص شکمی و ناراحتی های شکم به وجود می آید.

چربی خون:

مواد نشایسته وی، چربی ها و یا غذا های را که می خوریم همه وارد بدن ما شده بعد از يك سلسله تعاملات کیمیای سر انجام به چربی خون می انجامد به همین قسم مواد نشایسته وی و قندیات بعد از يك سلسله تعاملات کیمیای به قسم گلایکوجن در جگر و دیگر قسمت های بدن جمع میشوند. در خون ما نوع چربی به نام کولسترول وجود دارد. مقدار نارمل آن ۲،۵ گرام در هر لیتر خون شخص میباشد. زمانیکه این مقدار از حد نور مال زیاد شد در جدار رگها تجمع نموده سبب تنگ شدن جدار رگها میشود که در این حالت خون نمیتواند به وجه احسن به داخل رگ ها در جریان باشد. در حالات پیشرفته که عادت غذایی تغیر نخورد، روز به روز این حادثه شدت کسب نموده باعث انسداد جدار داخل رگها شده سکتة قلبی را باعث میشود.

علاوتاً در اثر حادثه ارتیرواسکلیروزس (تنگ و سخت شدن اوعیه ها) قلب نمیتواند خون را به تمام نقاط بدن پمپ نماید. تشوشی که در چگونه گی جریان خون در قلب به وجود می آید سبب میشود تا بالای قلب فشار زیاد وارد شود و فشار خون بالا رود.

غذا و خواب:

بعد از خوردن غذا خوابیدن خوب نیست. دانشمندان و محققین فاصله بین هر غذا و خوابیدن را ۲-۳ ساعت تعیین نموده اند، یعنی از خوردن غذا الی خوابیدن ۲-۳ ساعت فاصله موجود باشد. زیرا بعد از خوردن غذا دفعتاً به خواب رفتن هضم خوب صورت نگرفته منجر به سوء هاضمه میگردد.

پر خورها و خوشخور ها در اثر عدم مراعات فاصله میان خوردن غذا و خواب دچار اختلالات دماغی یعنی بیخوابی می شوند.

راه رفتن در خواب:

راه رفتن در خواب که اصطلاح سومنامبولیزم را افاده مینماید و ممکن چندین دقیقه طول بکشد. قسمیکه باچشمان باز راه رفته و از موانع دوری می جویند. اما هنگامیکه از خواب بیدار میشوند چیزی را به خاطر نمی آورند همچنان یکنوع مرض دیگر، که شخص تقابل شدید غیر قابل مقاومت برای خوابیدن در جریان فعالیت روزمره از خود نشان میدهد و به نام نارکولپسی مسمی گردیده است، از اثر تشوش ناشی از پرخوری میباشد که بنابر يك میخانیکیت خاصی مراکز خواب و بیداری در هایپوتالاموس تنبیه شده و چنین حالات را به وجود می آورد.

انواع پر خوری:

پر خوری یا خوش خوری که قبلاً از آن یاد آور شدیم به دو نوع اند:

۱- پر خوری که از روی اشتها و اندازهء معده میباشد این نوع پر خوری آنقدر مضر نیست.

۲- پر خوری که بیش از اشتها بوده این نوع پر خوری برای بدن مضر میباشد.

بعضی ها را دیده باشد که در خوردن غذا افراط میکنند. این بدترین عیب برای يك شخص است که مقدار خوراك خود را نداند.

انسان ها باید به صحت و سلامتی شان توجه داشته باشند و قبل از سیر شدن دست از غذا بردارند و به آن مختصر اشتهایی که برایشان باقی می ماند توجه نکنند. زیرا این میل بعد از چند لحظه از بین می رود. در عدم مراعات این حالت غذا به وجه احسن در معده و امعاً جذب نگردیده به صحت و سلامتی شان لطمه وارد کرده مریض، معلول و کوتاه عمر میشوند.

پر خوری در شب:

کسانیکه از طرف شب از غذا های چرب و زیاد استفاده می نمایند به بیخوابی و کسالت بدن مواجه میشوند. اگر شب معده پُر باشد به روده ها فشار وارد مینماید ممکن این فشار تا نواحی قلب، کسیه صفرا و شش ها هم برسد. کابوس یا دیدن خواب های وحشتناك که در اصطلاح عوام آن را سیاهی پخش کردن می گویند، هم در اثر پُر خوری رُخ میدهد.



بی‌اشتهایی:

بی‌اشتهایی در بعضی حالات به صورت افراطی بروز مینماید، بی‌اشتهایی به دو شکل بروز میکند:

۱- بی‌اشتهایی کاذب.

۲- بی‌اشتهایی حقیقی.

در بی‌اشتهایی کاذب نداشتن میل به غذا مطرح نیست بلکه در اثر عوامل میخانیکی که فعل بلع را برهم میزنند به وجود می‌آید.

این نوع بی‌اشتهایی در اثر بزرگ شدن غیر طبیعی زبان، انتانات جوف دهن، ضعیف شدن عضلات دهن و مینانژیت به وجود می‌آید.

بی‌اشتهایی حقیقی که اسباب عضوی و یا روحی دارد نسبت به بی‌اشتهایی کاذب زیاد تر به وقوع می‌پیوندد.

عوامل مختلف وجود دارد که در کاهش و افزایش اشتها رول عمده را

بازی مینمایند:

۱- سیستم لمبیک در تنظیم اشتها کمک مینماید.

۲- ضایعات هسته امیگدالوئید اشتها را تنبیه کرده سبب پرخوری متوسط نزد شخص میشود.

۳- رشته‌های ادونیرجیک صعود اشتها را زیاد ساخته پرخوری را

سبب میشود.

۴- مقدار ذخایر چربی بدن به وسیله سیاله‌های عصبی یا سیستم

هورمونی به دماغ خبر داده شده و از این راه اشتها کنترل میگردد.

۵- کولسبستوکنین و کالسی‌تونین اشتها را کاهش میدهند.

چاقی چیست؟

انکشافات ۲۵ سال اخیر نشان میدهد که پرخوری و خوشخوری منجر به چاقی شده و يك تشوش را در حیات روزمره ما به وجود می آورد. اصلاً معنی چاقی از دیاد نسج شحمی در بدن را می گویند. چاقی در نزد انسانها يك پرابلم مهم صحی بوده با افزایش مرگ و میر همراه میباشد. اگر بیش از ۲۰ فیصد وزن بدن در نزد مردها و ۲۵ فیصد در نزد زن ها ناشی از چربی باشد میگویند که چاقی وجود دارد.

با زیاد شدن سن مقدار چربی کاهش میابد اما نزد زنها این کاهش تا سن ۵۰ الی ۵۵ ساله گی آهسته بوده بعداً سریع میشود چاقی از نقطه نظر تعداد حجرات چربی به دو قسم میباشد:

۱- چاقی هایپرتروفیک.

۲- چاقی هایپرپلاستیک.

در چاقی نوع اول در مقدار چربی حجرات افزایش به عمل می آید نه در تعداد حجرات چربی.

مگر در چاقی نوع دوم افزایش حجرات چربی به ملاحظه میرسد.

به صورت عموم اشخاص چاق همیشه کسل، خسته، کم عرق، دارای رنگ صورت زرد، ضعیف النفس، دارای مقاومت نسبتاً پائین و قلب ضعیف بوده، آزادانه حرکت کرده نمیتوانند، زود مریض میشوند چاقی مرگ نا به هنگام را در قبال دارد.

امراض ناشی از چاقی:

چاقی ها در طول حیات شان به امراض ذیل دچار شده اند:

- ۱- فشار خون.
- ۲- تیپ دوم مرض شکر.
- ۳- از دیاد چربی خون.
- ۴- امراض اوعیه قلبی.
- ۵- امراض مفاصل.
- ۶- تشوشات روانی.
- ۷- کانسرها مثل کانسره‌های کولون، رکتوم و پروستات در نزد مردان و رحم، کیسه صفرا، سدیبه و تخمدان ها در نزد زنان.
- ۸- تشوشات خون مثل ترومبوا مبولیک.
- ۹- امراض سیستم هضمی مثل سنگ های کیسه صفرا و التهاب مری.
- ۱۰- تشوشات جلدی و غیره.

اثرات پر خوری بالای اعصاب:

پرخوری سبب خسته گی معده، روده ها، طحال و جگر شده در نتیجه منجر به ناراحتی های اعصاب میگردد.

اعصاب تمام حرکات و فعالیت های بدن ما را کنترل میکند لذا چگونه گی آن اثر کلی بالای صحت و سلامتی شخص دارد. تا زمانیکه حیات موجود است اعصاب ولو هم بسار ضعیف شده باشد از فعالیت

باز نمانده و در فعالیت های بدن سهیم می باشد. پس میتوان گفت که مرگ اعصاب یعنی مرگ وجود. از این جا میتوان به اهمیت اعصاب پی برد اشخاصیکه اعصاب شان ضعیف است همیشه دچار خسته گی، غم و اندوه بوده زنده گی برای شان محض يك پرابلم می باشد. برای نجات از این حالت باید روش درست و مناسب در تغذی را اختیار نمود.

مصائبین این حالت باید بیش از همه علت آنرا پیدا و چاره جویی نمایند.

۱- اگر علت آن جمع شدن سم در بدن باشد باید با رژیم غذایی مناسب آنرا معالجه کرد.

۲- بر عکس اگر علت آن فقدان مواد غذایی مورد نیاز بدن باشد باید با گرفتن مواد غذایی مورد نیاز آنرا رفع ساخت.

۳- اگر علت آن خسته گی بود باید از فعالیت های زیاد جلوگیری به عمل آورد.

تقریباً ۵۰ فیصد از امراض را در طبیعت میتوان توسط استراحت و کنترل رژیم غذایی درست، چه از لحاظ کمیت و چه از لحاظ کیفیت معالجه و تداوی کرد.

چی باید بکنیم؟

اگر مطابق به دستورات دانشمندان طب عمل نماییم و آنچه را که می گویند بر آن پایند باشیم در حقیقت صحت و سلامتی خویش را محافظت نموده ایم.

تندرست بودن جسماً راحت بودن است. تندرست کسی است که جسمش عاری از هر گونه مرض باشد و کارهای معمولی روزمره را بدون کدام احساس خسته گی انجام دهد. منشاء اصلی مرض چیزی جزء نقض قوانین طبیعت نیست. نقض قوانین طبیعت عکس العمل را در بدن تولید کرده بنیه را ضعیف، سم و مواد فاسده را در بدن جمع و بالاخره شخص را مریض میسازد. جهت مبارزه با چنین عوارض محیط سالم طبیعی را برای خود فراهم آورید و به اندازه کافی و معین غذا تناول نمایید. از غذا های ثقیل الهضم و مقوی پرهیز کنید و به غذا های سهل الهضم و بی زیان به مقدار کم اکتفا نمایید تا وجود تان بتواند در فرصت مساعد مواد اضافی را از خود دور سازد.

صحت و سلامتی وجود انسان وقتی تامین خواهد شد که هماهنگی آن حفظ گردد.

اگر مسئولانه بالای صحت و سلامتی خویش فکر نمایید چاقی تداوی دارد و در تداوی آن باید دو نکته را مد نظر گیرید:

۱- چاقی به بسیار ساده گی رفع شده میتواند ولی به شرط اینکه در مرحله اول مبارزه علیه آن شروع گردد. زمانیکه احساس کردید شکم، ران، بازو و کمر از حد زیاد چاق گردیده باید فوراً مبارزه علیه آن شروع گردد.

۲- تغییر رژیم غذایی صورت گیرد مثلاً چربی و استفاده از مواد نشایسته وی را کم سازید و در عوض ورزش و جمناستک را عادت خویش قرار دهید.

البته ورزش در فضای آزاد صورت گیرد. از شربنی و مواد قندی استفاده نه نمایید. در نوشیدن آب حد اعتدال را مد نظر گیرید و اگر بیشتر بتوانید راه بروید کار خوب است.

برای اینگونه اشخاص اگر ویتامین های خاندان (بی) توصیه گردد بهتر خواهد بود. زیرا برعلاوه اینکه در ازبین بردن چربی های بدن رول عمده دارد در فعالیت غده تایرئید نیز رول عمده دارد. بناءً استفاده از آن در نزد چاق ها که در اثر تشوش غدهء تایرئید به وجود آمده بسیار موثر میباشد.

بعضی اوقات ادویه جات در ازبین بردن چاقی مورد استفاده قرار می گیرد. که از جمله میتوان از ادویه جات ذیل یاد آور شد:

۱- فینایل پروپانول امین.

۲- فنیترمین.

۳- مازیندول.

۴- فنفلورامین.

انکشاف فعلی در این مورد پروسه گاستریک هرل میباشد که يك آله مخصوص بنام بولی یوریتران سلتر را در معدهء شخص مصاب چاقی جابه جا می کنند. این آله بنابر عمل حالت مخصوصه اش در نزد شخص

سیری تولید کرده و بدینگونه از چاقی جلوگیری به عمل می آورد. چون اشخاص چاق از حد نور مال بیشتر آب در بدن دارند باید این مقدار آب اضافی از بدن شان دور گردد که در اینصورت زیر نظر يك طبیب یا مرکز صحی از ادویه جات مدر (زیاد کننده ادرار) استفاده به عمل آید.

مسهلات نیز در رفع مواد فاسده بدن مفید ثابت شده است. ادویه جات تحريك کننده ترشحات کبدی و رقیق کننده خون جهت ترشح کبدی و رقیق ساختن خون نیز در رفع چاقی موارد استفاده دارند.

روزهء طبی و پرهیز:

پرهیز از غذاهای ناساز بسیاری از امراض را معالجه و تداوی کرده است. دانشمندان، محققین و اطباء روزهء طبی را يك اصل اساسی تداوی امراض ناشی از پرخوری دانسته و توانسته اند جلو عده یی زیادی از امراض را بگیرند و از رنجش مردم تا اندازه ای بکاهند.

این روش در عرصه طبابت نتیجهء خوب و مشر به ارمغان آورده است. بسیاری از امراض چون امراض معده، معاء و چاقی که ناشی از پرخوری و سؤهاضمه میباشد، با استفاده از این روش معالجه و تداوی شده اند.

اطباء امروز اینگونه مریضان را به پرهیز از غذا های نا مناسب و ناساز

به بدن و کم خوری توصیه مینمایند و ایشانرا از پر خوری باز میدارند. زیرا علت بسیاری از امراض را عادت خراب تغذی و استفاده از غذا های ناساز تشکیل میدهد.

اگر از پر خوری و خوش خوری جلوگیری ننماییم ذخایر بدنی ما افزایش یافته د چار امراض گوناگون خواهیم شد. جلوگیری از پر خوری به خاطر اینکه به معده فرصت داده شود تا مدت معین از فعالیت اضافی در امان بوده، به استراحت فرو رود، مفید است.

روزه، طبی نوعی کم خوری و پرهیز از غذا است که از طرف اطبا به منظور از بین بردن مسمومیت از بدن، استراحت سیستم های وجود و جلوگیری از برهم خوردن تعادل اعصاب، بالای بعضی اشخاص وضع می شود.

روزه طبی ارزانترین و موثر ترین وسیله تداوی برای همچو تشوشات میباشد. در روزه طبی اینکه برای چه مدت شخص پرهیز داده میشود تعلق به نوع و شدت مرض دارد. این تداوی با ناراحتی های توأم میباشد از قبیل:

- ۱- سردردی ها.
- ۲- ضعف عمومی.
- ۳- سستی اعصاب.
- ۴- نفخ و باد.
- ۵- ازدیاد درجه حرارت.

در روز های اول درجه حرارت بدن بلند می رود و شخص احساس مینماید که دچار تب خفیفی شده است مگر بعد از چند روز این عارضه از بین می رود.

۶- زبان باردار: بار دار بودن و بدبویی دهن یکی از عوارض نامطلوب دیگری است که در نزد شخص به ملاحظه میرسد. دهن گاهی خشک و گاهی هم گرم میباشد. شخص در تمام وجود احساس گرمی میکند که این نه باید نگرانی شخص را فراهم سازد.

۷- استفراغ: بدن به کمک کیسه صفا میکوشد تا مواد فاسده یا اضافی را که در روده ها جمع شده بیرون اندازد، روی این علت استفراغ بهترین و موثر ترین وسیله دفع مواد فاسده از بدن میباشد و به هیچ وجه جلو آن گرفته نشود.

۸- عرق: گاهی از بدن عرق بدبو خارج میشود این يك علامه خوبی است زیرا میدانیم که بدن موفق شده مواد سم را از طریق جلد خارج سازد.

در این تداوی عمل جذب که صرف در موقع خوردن صورت میگیرد متوقف شده، معده حالت اسنفجی را به خود گرفته و فشرده شده، مواد اضافی را از خود دور مینماید. فعالیت جهاز هضمی در این هنگام برای دفع مواد فاسده به قدری شدید میشود که دیگر به هیچ وجه مایل نیست غذای اضافی را به خود جذب نماید. روی همین علت مریض احساس گرسنه گی نکرده و آرام و بدون کدام تشویش هضمی به زنده گی اش ادامه میدهد.

روزه طبیی اگر به صورت ناقص عملی شود به شدت مرض می افزاید. بدین معنی که هنوز مواد فاسده تخلیه نشده دفعتاً به خوردن غذای دیگر مبادرت ورزیده شود. بعد از اینکه شخص یقین حاصل کرد که از شر مواد فاسده نجات یافته تا چند روز دیگر به مقدار بسیار کم غذا که محتویات آنرا میوه جات و سبزیجات تشکیل دهد قناعت نماید.

در حقیقت امر اگر کسی در چنین حالت تعادل را مدنظر نگیرد و پرخوری نماید گور خود را به دندان میکند.

روزه طبیی و مراعات تعادل در نظم غذایی اثرات ذیل را در قبال دارد:

- ۱- عمل تخمر و گندیده گی روده ها را دور میسازد.
- ۲- از مسمومیت بدن میکاهد.
- ۳- جریان خون را منظم میسازد.
- ۴- به قلب مجال میدهد تا استراحت نماید.
- ۵- امراض جگر و معده را دور میسازد.
- ۶- بیخوابی و سردردی ها را از بین می برد.
- ۷- تپش قلبی را از بین می برد.
- ۸- عمل هضم را سرعت بخشیده و در جذب آن کمک میرساند.
- ۹- بی اشتهاهی، نفخ و باد، کسالت ها و سرگیجی ها را کم میسازد.
- ۱۰- امراض ناشی از سوء هاضمه را از بین می برد.

سخن آخر:

طور خلاصه در عرصه تداوی باید نکات ذیل را مدنظر گرفت:

- ۱- روزانه مقدار کالوری را کم سازید یعنی کمتر از ۴۰۰ - ۵۰۰ کیلو کالوری در روز.
- ۲- در رژیم غذایی تغییر قابل ملاحظه به عمل آورید.
- ۳- ورزش های سبک را عادت خویش قرار دهید زیرا در اثر آن چربی های تراکم شده در بدن کم خواهد شد.
- ۴- از خوردن نان خشک و مواد نشایسته وی جلوگیری به عمل آورید.
- ۵- از خوردن گوشت های بریان شده دوری نمائید.
- ۶- حمام کردن يك روز بعد بدن را چاق و صفرا را از بدن دور میسازد.
- ۷- از خوردن پنیر و استفاده از چار مغز جلوگیری به عمل آورید.
- ۸- از بوی خوش و پوشیدن لباس های نرم خصوصاً از کتان خود داری نمائید.
- ۹- انجیر شخص را چاق میسازد که از آن نباید استفاده کرد.
- ۱۰- از نوشیدن بیش از حد آب در هنگام نا مناسب جلو گیری به عمل آورید.

اصطلاحات این کتاب

۱- Adrenalin (ادرینالین): هورمونی است که از نهایت اعصاب سمپاتیک افزا می شود.

۲- Artherosclerosis (ارتیرو اسکیلیروزس): تراکم کولسترول در طبقه انتیمای شریان را گوید که سبب سخت شدن شریان شده بی نظمی را در جریان خون بار آورده و فشار خون را بلند می برد.

۳- Anoraxia (انورکسیا): معنی بی اشتها بی را افاده میکند و عبارت از نداشتن میل به خوردن غذا است.

۴- Cholesterol (کولسترول): يك نوع شحم غیر مشبوع میباشد که زیاد شدن آن در جدار رگ های خون سبب بلند رفتن فشار خون میشود.

۵- Cancer (کانسر): معنی سرطان را افاده میکند تشکل يك نسج جدید را گوید که انساج سابقه را تحت تهاجم قرار دهد.

- ۶- Colon (کولون): امعاء یا روده های بزرگ.
- ۷- Cytoplasm (سایتوپلازم): قسمت محیطی حجره را گوید.
- ۸- Dehydration (دیهیدریشن): ضایع شدن آب عضویت توسط قی و اسهال، تب و عرق.
- ۹- Detoxication (دیتوکسیکیشن): عملیه است که مواد زهری را به شکل غیر زهری تبدیل می نماید.
- ۱۰- Enzyme (انزایم): ماده کیمیای است که مانند کتلتست عمل مینماید و عمل کیمیای را سرعت می بخشد.
- ۱۱- Glycogen (گلایکوجن): شکل ذخیره ی گلوکوز در بدن.
- ۱۲- Hypertrophy (هایپرتروفی): بزرگ شدن جسامت حجرات.
- ۱۳- Hyperplasia (هایپرپلازیا): زیاد شدن تعداد حجرات.
- ۱۴- Hypothalmus (هایپوتالاموس): يك بخش از دماغ را گوید.
- ۱۵- Hydrochloricacid (هیدروکلوریک اسید): اسید معدوی بوده که از حجرات جداری معده افراز میگردد.
- ۱۶- Hormon (هورمون) يك ماده کیمیای است که در مایعات عضویت از يك حجره یا گروپ حجرات افراز میشود.

۱۷- Metabolism (میتابولیزم): معنی استقلاب را افاده میکند عملی است که از مواد غذای انرژی تهیه میکند.

۱۸- Pepsin (پپسین): نوع انزایی است که از معده افزاز میشود.

۱۹- Protein (پروتین): یکنوع از مواد غذای اساسی بدن بوده که مقدار زیاد انرژی تولید می نماید.

۲۰- Prestaltic (پرستلتیک): نوع حرکات معدوی بوده که غذا را پیش می برد.

۲۱- Prostate (پروستات): يك نوع غده است نزد مردها و مایع قلوی را از خود افزاز مینماید.

۲۲- Rectum (رکتم) قسمت نهایی روده های بزرگ بوده و به نام امعاء مستقیم نیز یاد میشود.

۲۳- Synthese (سنتیز): معنی ترکیب کردن (ساختن) را افاده میکند.

۲۴- Thyroidgland (تایراید گلند): معنی غده تایروئید را افاده می نماید. غده ایست که در قدام شزن به دو طرف آن موقعیت دارد.

۲۵- Thrombosis (ترومبوزس): لخته شدن علقه خون در داخل اوعیه.

۲۶- Thromboembolic (ترومبو امبوليك): حالتی است که بعد از

تشکیل ترمبوس در داخل اوعیه خون

پارچهء كوچك از آن جدا مگردد و شعبه

كوچكى از شريان را مسدود میسازد.

۲۷- vitamin (ویتامین): ویتامین از جمله مواد اساسی زنده گی

بوده که برای بقا و دوام حیات

ضروری میباشد.

۲۸- vitamin B. complex (ویتامین بی- کامپلکس): ویتامین های

متشکل از ویتامین های خاندان

بی (بی يك، بی دو، بی شش و بی

دوازده) میباشد.

مختصر بیوگرافی داکتر همایون اسلمزاده

محل تولد:

قریه، ده خداداد مربوط ولسوالی ده سبز ولایت کابل.

سال فراغت از مکتب:

سال ۱۳۵۸ لیسه انصاری کابل.

سال فراغت از فاکولتهء طب:

سال ۱۳۶۶ پوهنځی طب ننګرهار.

وظایف:

داکتر در سرویس داخله شفاخانه های سره میاشت،

جمهوریت و انتانی، استاد در فاکولتهء طب بلخ و آمر

کلینک صحتی ولسوالی بگرامی.

آثار:

کمک های اولیهء طبی، طب و ورزش، مواد مخدره و اثرات

سوء آن، الکول دشمن مغز شما و رسالهء حاضر.

